



Better Health Begins With You!

Sức Khỏe Tốt Đẹp Hơn Là Bắt Đầu Từ Quý Vị!

1. Eat 6 to 11 small servings of low-fat bread, cereal, rice or pasta daily. For instance, choose oatmeal for breakfast, a sandwich for lunch, and plain rice for dinner.

Mỗi ngày ăn từ 6 đến 11 phần ăn nhỏ gồm bánh mì ít chất béo, cereal, cơm hoặc mì Ý (pasta). Chẳng hạn, chọn bột yến mạch trong bữa sáng, bánh mì kẹp trong bữa trưa và cơm trắng trong bữa tối.

2. Eat 5 servings of fruits and vegetables every day. For example, you might drink orange juice for breakfast, eat a salad for lunch, and have some green beans, boiled potatoes and grapes for dinner.

Mỗi ngày ăn 5 phần trái cây và rau. Thí dụ, quý vị có thể uống nước cam vắt trong bữa sáng, ăn xà lách trong bữa trưa, ăn một ít đậu và khoai luộc, và nho trong bữa tối.

3. Drink at least 8 glasses of pure, fresh water every day.

Mỗi ngày uống ít nhất là 8 ly nước lã tinh khiết.

4. Eat lean, low-fat meats, such as chicken or fish.

Ăn các loại thịt nạc, ít mỡ, như gà hoặc cá.

5. Choose low fat or fat free dairy products, such as skim milk and frozen yogurt.

Chọn các loại sản phẩm bơ sữa ít hoặc không có chất béo, như sữa rút bớt chất béo và da ua đông lạnh.

6. Limit your intake of sweets and alcoholic beverages.

Giới hạn dùng các loại đồ ngọt và rượu.

7. Take part in some form of physical activity every day. Take a walk, dance, or play.

Mỗi ngày nên vận động cơ thể một ít. Đi tản bộ, khiêu vũ hay chơi trò chơi gì đó.

8. Use vegetable oil or canola oil for cooking in place of lard or animal fat. Vegetable oils are better for you because they contain no cholesterol.

Dùng dầu ăn ép từ rau hoặc dầu canola để nấu thay vì mỡ hay mỡ động vật. Nên dùng các loại dầu ăn ép từ rau thì tốt hơn vì không có chất cholesterol.

Vietnamese Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.

